

# 健康寿命をのばそう！ 身体と脳の同時トレーニング

健康寿命を延ばしていけるよう開発された  
シニア向けリズムトレーニングです。自分のペースで手足を動かすことで、効果的に脳の活性化、  
身体機能維持を！

いつまでも元気で楽しい毎日の為に！



<日時> 11月27日(月) 10:30~11:30

<場所> 勝田小学校コミュニティハウス

<参加費> 200円 <対象> どなたでも

<講師> STAR スポーツリズムトレーニング協会

井上 由姫子

<お申込み 11/1~>

勝田小学校  
コミュニティハウス  
窓口またはお電話で  
592-1877  
都筑区勝田町266  
9:00~21:00  
(火・木曜休館)



### ●交通のご案内

- 勝田団地バス停より徒歩約2分  
(網島駅 東急バス1番のりば 71系統)
- 仲町台駅より徒歩約15分